

Le CVT c'est la randonnée en sécurité

Rouler en sécurité en groupe

Quelques règles de base:

- Constance et régularité
- Pédalage régulier, régularité dans l'effort (ne pas forcer dans les côtes)



- garder une distance constante entre les vélos
- si on veut bénéficier de l'abri, rouler entre 10 et 100 cm de celui qui précède
- rouler le plus droit possible
- garder la ligne de roulement de celui qui précède

Pour notre Santé:

Le paradoxe de l'exercice physique sur le risque vasculaire

La pratique d'un sport est bénéfique sur le plan cardio vasculaire par son action sur les facteurs de risque. Mais elle peut être néfaste si elle est pratiquée avec une intensité excessive car multipliant le risque d'accident aigu.

→ 3 moyens pour réduire ces risques:

- **Surveillance médicale:** examen médical orienté sur la pratique sportive et renouvelé régulièrement (tous les 1 à 3 ans). A partir de 45 ans (50 ans chez les femmes) faire un bilan cardiologique.
- **Rouler raisonnablement:** Il faut toujours être capable de parler en roulant.
- **Premiers secours:** en cas d'accident, appeler le 15 ou le 112. Faire les gestes qui sauvent.

- Donner l'alerte en précisant :
 - l'état de la victime,
 - le lieu précis et l'heure de l'accident.
- Tenez-vous à disposition des sauveteurs pour d'éventuelles précisions.
- Signalez l'emplacement de la victime de façon visible.



Lorsque vousappelez lessecours,
NE RACCROCHEZ PAS LE PREMIER !

En cas d'accident ?

Les numéros d'urgence :

- 112** numéro pour tous les mobiles
18 pompiers
15 SAMU